

Programm 2022 – August und September

- Outdoor-, Online- und Indoor-Kurse -

Unsere Angebote orientieren sich nach den Themenbereichen Wasser, Bewegung, Lebensordnung, Ernährung, Heilpflanzen, Aktivitäten und Präventionswochen. Das Programm ist über unsere Homepage abrufbar: www.kneipp-verein-hassloch.de

0211G Outdoor–Vibro Walking mit smoveyRingen

Ziel ist mehr Beweglichkeit, Koordination, Balance und Kraft und daraus resultierend mehr Leichtigkeit. Das Gespür für den eigenen Körper verbessern oder wieder erlernen, denn, wir werden nicht steifer und langsamer, weil wir älter werden, sondern weil wir uns unsere Beweglichkeit, dank unseres normalen Alltagsgeschehens, abtrainieren. Die smoveys werden im Stand eingesetzt.

Bitte mitbringen: ggf. smoveyRinge (Möglichkeit – Leihgebühr)

Kursleitung: Marion Gryger, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mo, 29.08.2022, 17:45 – 18:45 h, Dauer: 10 x 60 min

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben, Umgebung Haßloch

Kursgebühr: 60,00 € Mitglieder/80,00 € Nichtmitglieder

0211K Outdoor–Vibro Walking mit smoveyRingen

Ziel ist mehr Beweglichkeit, Koordination, Balance und Kraft und daraus resultierend mehr Leichtigkeit. Das Gespür für den eigenen Körper verbessern oder wieder erlernen, denn, wir werden nicht steifer und langsamer, weil wir älter werden, sondern weil wir uns unsere Beweglichkeit, dank unseres normalen Alltagsgeschehens, abtrainieren. Die smoveys werden im Stand eingesetzt.

Bitte mitbringen: ggf. smoveyRinge (Möglichkeit – Leihgebühr)

Kursleitung: Marion Gryger, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mo, 29.08.2022, 18:50 – 19:50 h, Dauer: 10 x 60 min

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben, Umgebung Haßloch

Kursgebühr: 60,00 € Mitglieder/80,00 € Nichtmitglieder

0211I Outdoor–Vibro Walking mit smoveyRingen

Ziel ist mehr Beweglichkeit, Koordination, Balance und Kraft und daraus resultierend mehr Leichtigkeit. Das Gespür für den eigenen Körper verbessern oder wieder erlernen, denn, wir werden nicht steifer und langsamer, weil wir älter werden, sondern weil wir uns unsere Beweglichkeit, dank unseres normalen Alltagsgeschehens, abtrainieren. Die smoveys werden im Stand eingesetzt.

Bitte mitbringen: ggf. smoveyRinge (Möglichkeit – Leihgebühr)

Kursleitung: Marion Gryger, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Fr, 02.09.2022, 10:30 – 11:30 h, Dauer: 10 x 60 min

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben, Umgebung Haßloch

Kursgebühr: 60,00 € Mitglieder/80,00 € Nichtmitglieder

212E Outdoor – Walking mit smoveyRingen für Neueinsteiger und Menschen mit Bewegungseinschränkungen – Präventionskurs – Plätze frei

Ziel ist mehr Beweglichkeit, Koordination, Balance und Kraft und daraus resultierend mehr Leichtigkeit. Das Gespür für den eigenen Körper verbessern oder wieder erlernen, denn, wir werden nicht steifer und langsamer, weil wir älter werden, sondern weil wir uns unsere Beweglichkeit, dank unseres normalen Alltagsgeschehens, abtrainieren. Die smoveys werden im Stand und Sitz evtl. auch im Liegen eingesetzt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, ggf. smoveyRinge (Möglichkeit – Leihgebühr für smoveys 2 €/Termin oder Kauf)

Kursleitung: Sabine Kolberg-Krill, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Di, 06.09.2022, 10:00 – 11:15 Uhr, Dauer: 8 x 75 min

Treffpunkt: Eingangstor Tennisverein Rot/Weiss

Kursgebühr: 100,00 € Mitglieder*/100,00 € Nichtmitglieder

*) Mitglieder erhalten eine Ermäßigung von 15,00 €

212F Outdoor – Walking mit smoveyRingen für Neueinsteiger und Menschen mit Bewegungseinschränkungen – Präventionskurs

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, ggf. smoveyRinge (Möglichkeit – Leihgebühr für smoveys 2 €/Termin oder Kauf)

Kursleitung: Sabine Kolberg-Krill, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Di, 06.09.2022, 19:00 – 20:15 Uhr, Dauer: 8 x 75 min

Treffpunkt: Eingangstor Tennisverein Rot/Weiss

Kursgebühr: 100,00 € Mitglieder*/100,00 € Nichtmitglieder

0801B Erlebnistag „Kneipp für Kinder“ (6 – 8 Jahre)

Spiele und Wassertreten stehen im Mittelpunkt..

Bitte mitbringen: Turnschuhe, 1 Handtuch, 1 Getränk, kurze Hose oder Badebekleidung

Kursleitung: Isabelle Gryger, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mi, 31.08.2022, 10:00 – 12:00 Uhr, Dauer: 2 Stunden

Kursort: Kneippanlage, August-Schön-Weg 15, Haßloch

Kursgebühr: kostenlos Mitglieder / 5,00 € Nichtmitglieder

0801C Erlebnistag „Kneipp für Kinder“ (9 – 11 Jahre)

Spiele und Wassertreten stehen im Mittelpunkt..

Bitte mitbringen: Turnschuhe, 1 Handtuch, 1 Getränk, kurze Hose oder Badebekleidung

Kursleitung: Isabelle Gryger, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Do, 01.09.2022, 10:00 – 12:00 Uhr, Dauer: 2 Stunden

Kursort: Kneippanlage, August-Schön-Weg 15, Haßloch

Kursgebühr: kostenlos Mitglieder / 5,00 € Nichtmitglieder

0803B Outdoor-smoveyFun für Kinder (12 – 15 Jahre)

Vibro Walking und Gymnastikeinheiten mit Schwerpunkt Koordination, Gleichgewichtsübungen und Braingym. Das Gespür für den eigenen Körper entdecken und verbessern.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, 1 Handtuch, 1 Getränk

Kursleitung: Marion Gryger, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Fr, 02.09.2022, 15:30 – 16:30 Uhr, Dauer: 1 x 60 min

Kursort: Kneippanlage, August-Schön-Weg 15, Haßloch

Kursgebühr: 5,00 € Mitglieder / 7,00 € Nichtmitglieder

0803C Outdoor-smoveyFun für Kinder (12 – 15 Jahre)

Vibro Walking und Gymnastikeinheiten mit Schwerpunkt Koordination, Gleichgewichtsübungen und Braingym. Das Gespür für den eigenen Körper entdecken und verbessern.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, 1 Handtuch, 1 Getränk

Kursleitung: Marion Gryger, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Sa, 03.09.2022, 10:30 – 11:30 Uhr, Dauer: 1 x 60 min

Kursort: Kneippanlage, August-Schön-Weg 15, Haßloch

Kursgebühr: 5,00 € Mitglieder / 7,00 € Nichtmitglieder

304B Outdoor-Entspannung – Yoga in der Natur

Das Zusammenspiel aus Körperhaltung, Atemschulung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wirkt sich positiv auf unseren Körper, Geist und Seele aus. Die Energie des Yoga verbunden mit der Ruhe der Natur, fördert unsere innere Ausgeglichenheit und Balance. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte (abwischbar), Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Kursleitung: Sabrina Lutterschmid, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mi, 31.08.22, 17:30 – 18:30 Uhr Dauer: 4 x 60 min,

Kursort: Gelände Kneippanlage, August-Schön-Weg 15, 67454 Haßloch

Kursgebühr: 30,00 € Mitglieder / 34,00 € Nichtmitglieder

0301C Sanftes Yoga - Präventionskurs

Wir üben sanftes Yoga (auf Hatha-Yoga Basis) achtsam und ohne Leistungsdruck. Sie lernen durch gezielte Dehnung und Kräftigung Ihre Beweglichkeit zu erhöhen, die Muskulatur zu stärken und die Wirbelsäule zu stabilisieren. Mit speziellen Asanas (Yogahaltung) werden Verspannungen und Blockaden gelöst. Darüber hinaus unterstützen Pranayamas (Atemübungen und angeleitete Tiefenentspannung dabei, dass Stress abgebaut und das gesamte Wohlbefinden gesteigert wird. Jede Stunde beginnt und endet mit einer angeleiteten Tiefenentspannung. Diese Kurse sind geeignet für Anfänger, Wiedereinsteiger und alle die sanfte Bewegung suchen. Es ist keine besondere körperliche Fitness und Flexibilität erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, evtl. Sitzkissen und Getränk

Kursleitung: Sigrid Scharfenberger, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Di, 06.09.2022, 08:45 – 10:15 Uhr, Dauer: 12 x 90 min

Kursort: Diakonissenhaus, Langgasse 109, Haßloch, 1. OG

Kursgebühr: 108,00 € Mitglieder/ 108,00 € Nichtmitglieder

0312A Mit Yoga entspannt in den Tag

Wir beginnen den Tag mit einer sanften Yoga-Einheit (auf Hatha-Yoga Basis) bestehend aus Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) und vielen Entspannungsübungen, wie z. B. progressive Muskelentspannung, Körper- und Fantasiereisen. So schenken wir unserem Körper und Geist einen achtsamen Start und beginnen den Tag mit neuer Energie. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte

mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Getränk

Kursleitung: Sabrina Lutterschmid, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mo, 12.09.22, 09:30 – 11:00 Uhr Dauer: 8 x 90 min,

Kursort: Judo- und Karateclub Haßloch, 1. OG, Raum Dojo, 67454 Haßloch

Kursgebühr: 60,00 € Mitglieder / 72,00 € Nichtmitglieder

0302C Hatha-Yoga

Yoga üben kann jede und jeder. Das Zusammenspiel aus Körperhaltungen (Asanas), Atemschulung (Pranayama), Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, wie es beim Hatha-Yoga praktiziert wird, wirkt sich besonders günstig auf die Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit aus.

Bitte bereitlegen: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen und Getränk

Kursleitung: Britta Bug, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Di, 13.09.2022, 20:00 – 21:30 Uhr, Dauer: 9 x 90 min

Kursort: Diakonissenhaus, Langgasse 109, Haßloch, 1. OG

Kursgebühr: 67,50 € Mitglieder/ 81,00 € Nichtmitglieder

0303B Hatha-Yoga

Yoga üben kann jede und jeder. Das Zusammenspiel aus Körperhaltungen (Asanas), Atemschulung (Pranayama), Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, wie es beim Hathaga-Yoga praktiziert wird, wirkt sich besonders günstig auf die Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit aus.

Bitte bereitlegen: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen und Getränk

Kursleitung: Sabrina Lutterschmid, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mi, 21.09.2022, 19:00 – 20:30 Uhr, Dauer: 10 x 90 min

Kursort: Seminarhaus Kreitner, Schubertstr. 8, Haßloch, EG

Kursgebühr: 75,00 € Mitglieder/ 90,00 € Nichtmitglieder

0307A Wohlfühl-Yoga am Wochenende in Klingenmünster im Stiftsgut Keysermühle – Anmeldeschluss: 15.09.2021

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit. Tanken Sie wieder Kraft und entspannen Sie mit täglichen Yoga-Übungen, kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemtraining. Erfahren Sie Wohlbefinden durch Mobilisation der Gelenke, Dehnung, Kräftigung des Körpers und Entschleunigung des Geistes. Auch die Natur kommt nicht zu kurz. Gemeinsam wandern wir auf

die Burg Landeck (Abendessen exkl.). Für jedes Fitness-Level. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, ggf. Sitzkissen und Yoga-Equipment wie Blöcke und Gurte, falls vorhanden)

Termin: 04.11. - 06.11.2022 / Anmeldeschluss: 15.09.2021

Preise: **3 Tage** mit 2x Ü/***DZ***/VP/Yoga - 285,00 € *)

3 Tage mit 2x Ü/***EZ***/VP/Yoga - 340,00 € *)

*) Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Aufpreis 30 Euro.

Eigenanreise oder auch Fahrgemeinschaften sind möglich. Kostenlose

Parkmöglichkeit direkt am Hotel. Anzahlung bei Anmeldung: 150,00 Euro

Restzahlung: 15.09.2021, Kursleitung: Yvonne Weimer, Yogalehrerin, ÜL Fitness und Gesundheit, Info- und Anmeldung: 0 63 24 – 9 82 25 30

Aktivität: E-Mountainbike-Tour am 03.09.22

Die Tour wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

Ausrüstung: EMTB mit bergtauglicher Übersetzung, voller Akku (500er) Fahrradhelm, Details über den Tourenleiter Roger Frey.

Tourleitung: Roger Frey, Anmeldung: 0151-52702689

Beginn: Sa, 03.09.2022, ab 9:30 Uhr

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Kursgebühr: kostenlos Mitglieder / kostenlos Nichtmitglieder

Kurs: 0219B Line Dance – für Neueinsteiger

Die Teilnehmer tanzen einzeln in Reihen neben- und hintereinander. Ein/e Tanzpartner/in ist nicht erforderlich. Es werden Tänze mit einfachen Schrittfolgen geübt, die für Menschen jeder Altersklasse zu erlernen sind. Dabei wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern auch die Koordination und Konzentration gestärkt.

Kursleitung: Andrea Fritsch, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mo, 05.09.2022, 19:00 – 20:00 Uhr, Dauer: 10 x 60 min

Kursort: Rot-Kreuz-Haus, Rotkreuzstraße, Haßloch

Kursgebühr: 50,00 € Mitglieder / 70,00 € Nichtmitglieder

Kurs: 0214C Line Dance – für Neueinsteiger

Die Teilnehmer tanzen einzeln in Reihen neben- und hintereinander. Ein/e Tanzpartner/in ist nicht erforderlich. Es werden Tänze mit einfachen Schrittfolgen geübt, die für Menschen jeder Altersklasse zu erlernen sind. Dabei wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern auch die Koordination und Konzentration gestärkt.

Kursleitung: Andrea Fritsch, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Fr, 09.09.2022, 18:30 – 19:30 Uhr, Dauer: 12 x 60 min

Kursort: Rot-Kreuz-Haus, Rotkreuzstraße, Haßloch

Kursgebühr: 60,00 € Mitglieder / 84,00 € Nichtmitglieder

Kurs: 0216B Line Dance – für Fortgeschrittene

Wir bewegen uns gemeinsam im gleichen Rhythmus. Es wird in Reihen getanzt, dabei wird die Beweglichkeit, Koordination und Konzentration verbessert..

Kursleitung: Heike Hess, Anmeldung: 06324-989949

Beginn: Fr, 09.09.2022, 17:00 – 18:00 Uhr, Dauer: 12 x 60 min

Kursort: Rot-Kreuz-Haus, Haßloch,

Kursgebühr: 60,00 € Mitglieder/84,00 € Nichtmitglieder

0218A Präventive Rückengymnastik

Präventive Rückenstärkung durch Schulter- und Bauchmuskelkräftigung. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt bei den praktischen Übungen für Hals, Brust- und Lendenwirbelsäulenregion einschließlich Schultergürtelbereich und Bauchmuskeltraining. Unser Hauptziel ist die Vorbeugung und Verbesserung von Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband (Tupe), Handeln, Redondoball, Handtuch, Getränk

Kursleitung: Anette Funk, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mo, 05.09.2022, 17:30 – 18:30 Uhr, Dauer: 5 x 60 min

Ort: Kneippanlage, August-Schön-Weg 15, Haßloch

Kursgebühr: 30,00 € Mitglieder/ 48,00 € Nichtmitglieder

0206C Rückenfit - Wirbelsäulentraining

Die Ursache von Rückenbeschwerden liegt am häufigsten in einer unzureichenden muskulären Stabilisierung der Wirbelsäule aufgrund mangelnder körperlicher Aktivität sowie in einem rückenfeindlichen Alltagsverhalten. Durch gezielte Anspannung und Entspannung werden die für einen stabilen Rücken relevanten Muskelpartien gekräftigt und gedehnt, Kraft und Beweglichkeit werden aufgebaut. Vom Yoga inspirierte Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen vervollständigen die Stunde und tragen zu einem rückenbewussten Verhalten auch im Alltag bei.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Handtuch und Getränk

Kursleitung: Britta Bug, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Fr, 09.09.2022, 09:00 – 10:00 Uhr, Dauer: 10 x 60 min

Kursort: Diakonissenhaus, Langgasse 109, Haßloch, 1. OG

Kursgebühr: 70,00 € Mitglieder/ 85,00 € Nichtmitglieder

Online-Kurs: 0204C Moderates Ganzkörpertraining

Dies steht für ein gezieltes herzfrequenzorientiertes Training zur Aktivierung des Stoffwechsels und zum gezielten Muskelaufbau mit kleinem Equipment.

Bitte bereitlegen: Gymnastikmatte, Theraband, ggf. 0,5 kg Hanteln, Handtuch, Getränk

Kursleitung: Christine Schorr, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Do, 08.09.2022, 17:30 – 18:30 Uhr, Dauer: 9 x 60 min

Kursort: Online-Kurs, **Link** wird mit der Anmeldung bekanntgegeben

Kursgebühr: 63,00 € Mitglieder/72,00 € Nichtmitglieder

0209C Nordic Walking für Anfänger und Wiedereinsteiger

Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart. Durch diese **Ausdauersportart** können Sie Ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken. Beispielsweise für **Osteoporose, Herz-Kreislauf-**

Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen. (Leihgebühr für NW-Stöcke 2,00 €) Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke, evtl. Trainingshandschuhe,

Kursleitung: Christine Schorr, Anmeldung Tel: 06324-9822530

Beginn: Fr, 09.09.2022, 17:30 h – 18:30 h, Dauer: 5x

Treffpunkt Parkplatz gegenüber Hubertushof Haßloch

Kursgebühr: 25,00 € Mitglieder / 35,00 € Nichtmitglieder

0213A Zertifizierter Herzsport

Dieser mit ärztlicher Betreuung durchgeführte Kurs ist für alle gedacht, die sich nach einem Herzinfarkt auf dem Weg der Rehabilitation befinden. Mit gezielten Übungen, durch individuell dosierte Bewegungstherapie versuchen wir gemeinsam Lebensqualität zu verbessern.

Betreut wird der Kurs durch zertifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter.

Während der Ferien findet kein Training statt.

Bitte bringen Sie Ihren Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport/Funktionstraining sowie ein Belastungs-EKG mit.

Bei Vorlage eines vollständig ausgefüllten Antrags auf Förderung von Rehabilitationssport/Funktionstraining rechnet der Kneipp Verein mit der zuständigen Krankenkasse ab. Privatpatienten wird eine Teilnahmebestätigung zur Abrechnung ausgestellt.

Unter Mitwirkung folgender Ärzte:

Dr. Vanessa Adam, Dr. Christine Mann, Dr. Angelika Trompeter, Dr. Lothar Hickmann, Dr. Holger Killat, Dr. Tobias Fent.

Beginn: ab 12.09.22, jeweils montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Sporthalle, Ernst-Reuter-Schule, Martin-Luther-Str. 25, Haßloch

Leitung: Christine Schorr, Petra Kempf, Walter Schuff, Ralf Kirchner, ÜL für Herzsport mit Lizenz für Prävention Herz-Kreislauf und Prävention Haltung und Bewegung

Anmeldung: 06324-9822530

0308C Qigong für Anfänger

Qigong ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Übungsmethoden aus China zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Die Übungen dienen der ganzheitlichen individuellen Gesundheitspflege, sind einfach aufgebaut, leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters geeignet. Eine wunderbare Methode um Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

Kursleitung: Gisela Keller, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mo, 12.09.2022, 17:30 h – 18:30 Uhr, Dauer: 8 x 60 min

Kursort: Diakonissenhaus, Langgasse 109, 1. OG, Haßloch

Gebühr: 56,00 € Mitglieder / 64,00 € Nichtmitglieder

Online-Kurs: 0202E Kräftigende Beckenbodenschule – Prävention

Verschiedene Einflüsse, wie z. B. Schwangerschaft, Geburt und Wechseljahre, um nur einige zu nennen, fordern unseren Beckenboden. Ziel ist es, zu lernen den Beckenboden wieder bewusst wahrzunehmen und ihn mit verschiedenen Übungen zu kräftigen. So können Sie einer Blasenschwäche vorbeugen. Die praktischen Übungen kommen auch anderen Körperpartien, wie zum Beispiel der Rückenmuskulatur zu gute und können leicht zu Hause weitergeführt werden. Weiterhin erhalten Sie viele Tipps zu beckenbodenschonendem Verhalten im Alltag.

Bitte bereitlegen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, ggf. Kirschkern oder Reissäckchen, Handeln, Handtuch, Getränk

Kursleitung: Beate Rheinwald, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Di, 13.09.2022, 17:30 – 18:45 Uhr, Dauer: 8 x 75 min

Kursort: Online-Kurs, **Link** wird mit der Anmeldung bekanntgegeben

Kursgebühr: 72,00 € Mitglieder/72,00 € Nichtmitglieder

0205 Feldenkrais-Methode - Online- und Präsenz-Kurse

Die meisten Menschen sitzen, stehen und gehen nicht optimal. Folgen sind oft Verspannungen und chronische Schmerzen. Mittels Feldenkrais-Übungen wird ein einfacher Weg zu mehr Beweglichkeit und Gesundheit des Körpers aufgezeigt. Es sind vornehmlich sanfte Übungen, die keine große Muskelkraft erfordern, sondern die Fähigkeit des Gehirns einsetzen um die Funktion von Muskeln und Gelenken zu verbessern. Alle Menschen können die Bewegungslektionen, unabhängig von Alter oder körperlicher Einschränkungen ausführen.

Kursleitung: Waltraud Kreitner, **Anmeldung-Tel: 06324-58224, durchlaufendes**

Kursangebot: Mo oder Do, Mitglieder - Dauer: 12x60 min 1. Kurs / Nichtmitglieder – Dauer 10x, Kursort: Schubertstraße 8, Haßloch, Gymnastikraum, Kursgebühr: 120,00 €

0501A Wildkräuterführung

Entdecken Sie unter sachkundiger Führung unsere Wildkräuter direkt vor Ort und lernen deren vielfältige Verwendungsweise kennen. Kräuter sind sehr gesund und lassen sich wunderbar für Salate und Brotaufstriche verwenden. Die Wildkräuterführung endet mit einer kleinen Kostprobe.

Kursleitung: Olga Menges, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Sa, 24.09.22, 14:00 – 16:00 h, Dauer: 1 Nachmittag

Kursort: Umgebung Haßloch, Ort wird mit der Anmeldung bekanntgegeben

Kursgebühr: 12,50 € Mitglieder/15,50 € Nichtmitglieder

Weitere Kursangebote finden Sie in unserem Jahresprogramm 2022 und auf unserer Homepage: **www.kneipp-verein.hassloch.de**

gez. Marion Gryger

1. Vorsitzende

Kneipp-Verein Haßloch e.V.